issuu-downloader.com

TATIANA SOLOVIEVA PRODUCCIONES

Ballet Clásico Internacional

EL LAGO DE LOS CISNES

DIRECTOR
ANDREY SHARAEV

PREMIO TEATRO DE ROJAS
MEJOR ESPECTÁCULO DE DANZA 2015 - 2018

BALUARTE
Palacio de Congresos y Auditorio de Navarra

23DIC/24

★★★★★
"PERFECCIONISMO Y TALENTO"
ABC

★★★★★
"PRESTIGIO INTERNACIONAL"
EL MUNDO

issuu-downloader.com

editorial

Alrededor de las 5 y media de la tarde del lunes 17 de octubre de 1814, Ann Saville velaba en un miserable sótano del St Giles *rookery, slum* londinense atestado de inmigrantes irlandeses, delincuentes y prostitutas, a su hijo de 2 años muerto el día anterior. La acompañaban Mary Mulvey, su hijo Thomas de 3 años, su madre, la viuda Catherine Butler, y Elizabeth Smith. Una hora antes, George Crick, trabajador de la cercana cervecera Horse Shoe, revisaba que todo estuviera en orden en la fábrica. No lo estaba.

También a las 5 y media y también en St Giles, la pequeña de 4 años Hannah Banfield tomaba el té con su madre. Mientras, en el Tavistock Arms, Eleanor Cooper trabajaba limpiando cacharros a sus 14 años.

Una hora antes, George Crick había descubierto que, en el tanque de 7 metros de altura y 20 de diámetro que contenía el equivalente a varios miles de barriles de cerveza *porter*, algo no iba bien. Uno de los enormes aros de hierro de 300 kilos que abrazaba a la descomunal cuba de madera se había soltado.

El tanque estaba lleno y la presión de la fermentación se acumulaba en él, así que Crick informó a su jefe. Este le dijo que le escribiera una carta a otro empleado, el señor Young: él se encargaría de arreglarlo más tarde. Aquello solía ocurrir 2 ó 3 veces al año, de manera que en realidad no había motivo para preocuparse. Solo que, como es evidente, sí que lo había.

Alrededor de las 5 y media, George Crick escuchó un estruendo ensordecedor en el almacén. La madera había cedido, liberando un verdadero tsunami de cerveza caliente que inició una reacción en cadena en la que se vieron implicadas el resto de cubas. La pared trasera de la cervecería no pudo contener la inundación y terminó derrumbándose, dejando paso a una ola de 4 metros y medio y 1.250.000 litros de *porter* negra que se expandió alrededor de Tottenham Court Road.

Los callejones estrechos y mal drenados del St Giles *rookery* y la población hacinada en sus calles empeoraron la desgracia. La oscura inundación se abrió camino llevándose por delante todo aquello que no estuviera asegurado al suelo, y muchas de las cosas que lo estaban también. Muros derruidos, viviendas destruidas, sótanos anegados.

Ni Ann, ni Mary, ni Thomas, ni Catherine, ni Elizabeth, ni Hannah sobrevivieron. Tampoco Sarah Bates, una niña de 3 años. El cadáver de Eleanor Cooper apareció entre las ruinas 3 horas después del incidente. De pie junto a la bomba de agua del patio del Tavistock Arms. Muchos otros sufrieron heridas graves. El hedor a porter en St Giles duró meses.

La cervecera Meux and Co. recibió unas 400.000 libras actuales en compensación por las pérdidas, salvándola de la quiebra. Ninguno de los damnificados por la London Beer Flood vio un penique. Los tribunales dictaminaron que el accidente había sido un caso fortuito. Lo que en inglés jurídico se conoce como *act of God*.

El MONO revista cultural

@revistaelmono

#revistaelmono

issuu.com/revistaelmono

Publicidad: Alberto **651 404 635**

Contacto: revistaelmono@gmail.com

Portada: Adriá Llahí

DL NA 1989-2012

"La cerveza es intelectual. Qué lástima que tantos idiotas la beban."

Ray Bradbury

EL MONO NO SE RESPONSABILIZA DE LAS OPINIONES VERTIDAS POR SUS COLABORADORES.

issuu-downloader.com

stay homas

La banda catalana que surgió a raíz del confinamiento está inmersa en su gira de despedida. Aprovechamos que el 27 de diciembre pasarán por la sala Totem de Villava para hablar con ellos.

Dejar la banda no es una decisión fácil de tomar…
Por supuesto. Es la banda que nos ha permitido cumplir muchos de los sueños que teníamos como músicos jóvenes. Es una banda que ha sido especial, no ha sido una banda normal, con lo cual no ha sido nada fácil tomar esta decisión. Pero al final es escucharnos un poco a nosotros individualmente, cómo estamos con la vida que llevamos y con el proyecto. Debido a muchos factores, hemos decidido que para los tres era necesario parar, sin ninguna duda. No sabemos qué depara el futuro, si volveremos en un año, dos, tres o no volveremos. Lo que sí sabemos es que necesitábamos una pausa y coger aire, y eso es lo que haremos.

En el documental *"La banda que no debería existir"* por momentos se os ve un poco agobiados. ¿Qué ha sido lo más complicado de estos años?
Sí, ha habido agobio, entre otras cosas. Lo más complicado ha sido cumplir con las expectativas, tanto nuestras como las que se nos demandaban. Para poner un ejemplo, en 2020 hicimos 120 entrevistas, lo cual nos quemó mucho. Es algo que consideramos no tiene que ver directamente con nuestro trabajo de hacer música y tocar en directo, por lo que se nos hizo un poco difícil. Cuando estás de promo, con 14 entrevistas diarias, comiendo en los taxis para poder llegar a todo… es un poco cansado. Si lo haces un par de días está bien, pero si lo haces cinco meses seguidos es un drama. En resumen, sería enfrentarnos a la industria musical y su modo de operar. Cuidarnos más en este sentido es algo que hemos ido aprendiendo.

¿Cómo fue lo de grabar *Another love song* en los estudios Abbey Road?
Lo de **Abbey Road** fue espectacular. Un escándalo. Es un *check* en la vida. Estábamos grabando o pudiendo tocar el piano de *Ob-la-di, Ob-la-da* de **The Beatles**. Estábamos ahí, en un sitio en el que han pasado tantas cosas increíbles para la música. No sabemos cómo describirlo, pero entre esas paredes hay magia. Fue una experiencia muy especial, bonita y enriquecedora. Estábamos como en un sueño, el cual pudimos disfrutar durante 3 días. Es un estudio de primer nivel mundial, por lo que fue un placer ver la manera en que trabajan y todo el equipo disponible. Es un recuerdo que conservaremos para siempre.

Rubén Blades y Manu Chao, dos leyendas, cada uno en lo suyo. ¿Cómo fue trabajar con ellos?
Trabajar con **Rubén Blades**, **Manu Chao** y todos los artistas con los que colaboramos, fue una auténtica locura. Pensar que desde casa estábamos hablando con leyendas vivas de la música era muy fuerte. Nos hacía sentir muy privilegiados y honrados, pensando que estos artistas se habían fijado en nuestra música y arte. Era increíble. También fue una experiencia muy enriquecedora porque pudimos ver cómo trabajaban ellos, a pesar de que la comunicación fue toda una historia: en ese momento trabajábamos a distancia, con uno hablábamos a través de mails, con otro por mensajes de **WhatsApp** a través de un mánager, por lo que fue toda una aventura. Pero fue una experiencia muy bonita, y después cuando pudimos conocerlos en

chonbag
-PAMPLONA-
chonbag.es
@chonbagstore @Chonbag
C/LINDATXIKIA 15 - 626 310 971

BEER KUPELA
CERVEZAS ARTESANALES, LOCALES Y DE IMPORTACIÓN
MATERIAS PRIMAS Y EQUIPAMIENTO
PARA ELABORACIÓN CASERA
www.beerkupela.com
Travesía de Arbizu 2 ARROTXAPEA 848 47 01 53

issuu-downloader.com

persona fue otro *check* en la vida que no pensábamos que íbamos a hacer nunca.

Tocáis estilos muy diferentes. ¿Cada uno tenéis preferencia por alguno en concreto?
Cada uno tiene una forma de expresarse, forma de hacer y ver la vida; y también unos gustos distintos en cuanto a preferencias musicales. Creemos que cada uno tiene sus preferencias, pero por alguna razón si nos preguntan por nuestros temas favoritos, la mayoría de veces coincidimos los tres. Es algo curioso, pero aunque cada uno tenga estilos diferentes o formas distintas de entender la música, siempre nos ponemos de acuerdo y acabamos llegando a los mismos puntos de encuentro en el momento de hacer canciones, haciendo que estemos igual de orgullosos de todos los temas.

¿Cómo estáis planteando los conciertos de esta gira de despedida? ¿Qué podremos ver en la Totem?
La verdad es que esta gira está siendo muy bonita y a la vez muy triste, ya que no sabemos si será la última vez que tocaremos en cada uno de lugares a los que vamos. Es la primera vez que vamos a la **Totem** y puede que sea la última, por lo tanto vamos a ir con muchas ganas y emoción. Con ganas de traer el show de este año, pero con la carga emocional del proyecto desde que comenzó. Es una carga emocional cada vez más intensa en cada concierto, y **Totem** será la última fecha que haremos antes de los 3 conciertos de final de gira en el Poble Espanyol de Barcelona. Será el último concierto que haremos con el formato de este año, por lo tanto, quizá habrá temas que será la última vez que se toquen. Seguro que estaremos con la emoción a flor de piel, por lo que podréis ver a unos **Stay Homas** dándolo todo en el escenario y emocionados al 200%.

¿Cómo recordáis aquellos días durante la pandemia en la terraza del piso en el que vivíais?
Con mucho cariño. Estábamos en una especie de burbuja, como en un sueño. Estábamos viviendo cosas que nunca habíamos vivido, dentro también de una espiral de creatividad muy fuerte. Nos despertábamos pronto para hacer música, reuniones, gestiones, *zooms*… Nos íbamos a dormir con el corazón a 180, como todo el día. Era bastante flipante, y no teníamos muchas ganas de reconocerlo. Pensábamos *está siendo increíble, pero calla, tira y sigue; sigamos haciendo canciones, que esto está brutal. Ya en algún momento pararemos y diremos "¡Dios! ¿Qué ha pasado?"*

¿Está la puerta abierta a alguna reunión futura o vuestra la separación creéis que será definitiva?
La verdad es que no hay nada previsto. Lo vamos hablando muchísimo ya que estamos prácticamente todo el día juntos, y comentamos cómo estamos, qué nos apetece hacer, etc. Pero creemos que justamente lo chulo o efectivo de hacer un parón así es no tener una obligatoriedad moral, laboral o para con el público con una promesa de volver tal día con un disco. Si volvemos es porque realmente lo queremos o por una especie de motivo artístico que nos llame a querer volver. De manera que si eso ocurre, se gestiona y se hace; o si por lo que fuese, cada quien ha hecho su camino y no cuadra o, simplemente, no apetece, que no pase nada por no volver, y no tener un sentimiento de estar fallando a los compañeros, al público o a la discográfica.

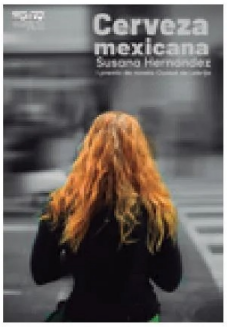
¿Tenéis proyectos para cuando acabe la gira?
Tenemos bastantes proyectos entre los 3 y, sobre todo, cada quien tiene también sus ideas, ya que hemos tenido que posponer todo lo que nos ha ocurrido individualmente desde 2020 para centrarlo todo en el grupo. Todos tenemos ganas de por primera vez tener un mes o dos libres para escapar de Barcelona y viajar. Alguno de nosotros ya lo tiene muy claro y tiene incluso los billetes y otros irán improvisando. Pero después cada uno tiene sus movidas. Alguna idea dentro de la música, otra idea de volver a estudiar nuestros instrumentos como la guitarra, trompeta y el trombón; o incluso hacer una carrera en otro ámbito. De momento la prioridad es hacer estos últimos conciertos, que nos sirva de catarsis real. Después, ya iremos viendo.

issuu-downloader.com

LOS MAESTROS CERVECEROS - *Van Hamme y Vallès*

Dolmen - 416 págs.

En un pequeño pueblo belga, la familia **Steenfort** superó sus orígenes humildes creando una cerveza famosa. Los herederos de aquel apellido recibirán el secreto de la fórmula de la cerveza, pero también la obligación de perpetuar un imperio empresarial contra el curso de la historia y la envidia humana. Este es un relato donde el orgullo, el sexo, la muerte, los celos, las traiciones y la codicia son tan protagonistas como la cerveza. Este volumen integral recoge los ocho álbumes firmados por **Jean Van Hamme** (*Thorgal, XIII*) y **Francis Vallès** (*Rani*).



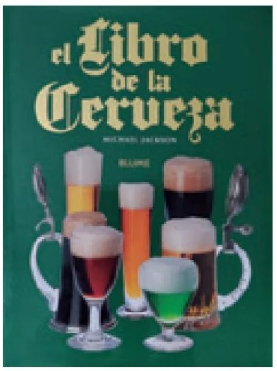
CERVEZA MEXICANA - *Susana Hernández*

Extravertida Editorial - 180 págs.

Magnífico fresco social que, de manera coral y fragmentaria, retrata los problemas de una sociedad que debe lidiar con el dolor, la pérdida, las adicciones y el desamor en la Barcelona actual. **Alba, Alí, Sara, Nacho, Aitana** y **Miren** son los personajes de esta asombrosa novela que recibió el **I Premio ciudad de Lebrija** y en la que **Susana Hernández** nos transporta a su peculiar mundo. La autora barcelonesa ha publicado también de *La casa roja*, *La puta que leía a Jack Kerouac* y *Males decisions*, esta última con gran éxito en Italia.

EL LIBRO DE LA CERVEZA - *Michael Jackson*

Blume - 304 págs.



No, no es el **Michael Jackson** de *Smooth Criminal* o *Billy Jean*. Este **Michael** es uno de los mayores entendidos en cerveza del mundo y aquí ofrece el fruto de su inigualable experiencia como periodista, viajero y catador. Con un lenguaje ameno y divertido, el libro combina información sobre los estilos más clásicos de cerveza y sus productores, notas sobre la cata y vívidas descripciones y detalles de los viajes de su autor. La nueva edición actualizada añade nuevas cervezas artesanales, un catálogo visual de más de 800 cerveceras y más de 1.700 rutas con visitas a los lugares de producción. Es la *Biblia* del mundo de la cerveza.

JESUCRISTO BEBÍA CERVEZA - *Afonso Cruz*

Alfaguara - 248 págs.

Galardonada novela que consagró al portugués **Afonso Cruz**. Una pequeña aldea del Alentejo se transforma en Jerusalén gracias al amor de una muchacha por su abuela, cuyo mayor deseo es visitar Tierra Santa. Un profesor «paralelo a sí mismo», una inglesa que duerme dentro de una ballena, una chica que lee *westerns* y cree que la **Virgen María** sustituyó a su propia madre, son algunos de los personajes que conforman una historia conmovedora e irónica sobre las cosas fundamentales de la vida: el amor, el sacrificio y la cerveza. Un trabajo tan original como profundo. **Afonso Cruz** es, sin duda, digno heredero de **José Saramago**.

BICIS TXANTREA
www.bicistxantrea.com
VENTA DE BICICLETAS NUEVAS
Y DE SEGUNDA MANO
TALLER DE REPARACIÓN
MULTIMARCA
C/ Mendigorria 21 IRUÑA 948 031 505 - 623 492 637

issuu-downloader.com

QUE ESTE BLACK FRIDAY TE PILLE ENTRENADO

DEL 28 DE OCTUBRE
AL 1 DE DICIEMBRE

HASTA EL -50%* EN MILES DE PRODUCTOS

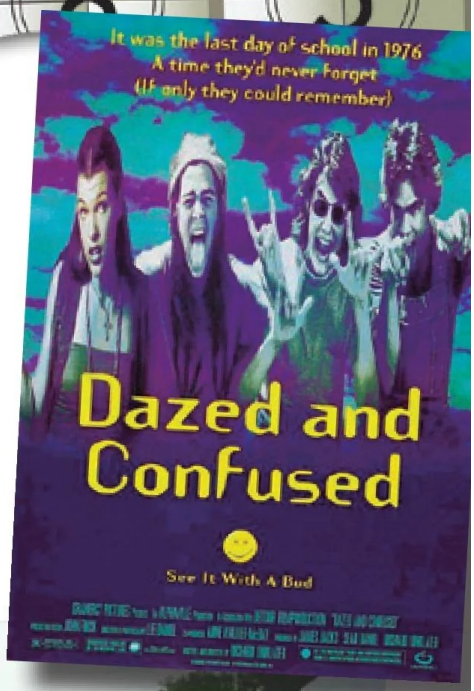
fnac

TE FALTA FNAC | FNAC.ES

*Consulta condiciones en tienda y en Fnac.es

issuu-downloader.com

movida del 76



FICHA TÉCNICA:
Título original: **Dazed and Confused** (USA, 1993)
Dirección: **Richard Linklater**
Intérpretes: **Jason London, Joey Lauren Adams, Milla Jovovich, Shawn Andrews, Rory Crochane…**
Duración: **102 minutos**
Crónica de una fiesta de fin de curso con mucha, mucha cerveza y una banda sonora excelsa que marca el final de la adolescencia.

Aunque la película esté ambientada en los 70, esta cinta sacará el lado nostálgico de todo cuadrillero que la vea y que haya tenido una adolescencia llena de farras.

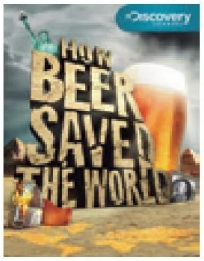
El director nos ubica en un verano a mitad de los años 70, un verano en el que una cuadrilla se dispone a celebrar el fin de curso con una fiesta que, finalmente, no saldrá adelante. Así que se verán obligados a buscar un plan B.

Aunque esta premisa suene a poco, el argumento de la cinta es espectacular. Retrata una generación, la edad del pavo, el *bullying* (pero sin hacer un drama sobre ello), la vida fumeta (lo cual existe hasta el día de hoy), los medio noviazgos (lo que ahora llamamos *situationships*) y, sobre todo, las fiestas. Todo esto ambientado con lo que puede ser lo mejor de la película: su banda sonora. No nos alcanzan los dedos de las manos para contar todas las grandísimas canciones que escuchamos en esta película. **Aerosmith, Alice Cooper, Deep Purple, Ted Nugent, Foghat, Sweet**... son sólo algunas de las bandas que aquí suenan. Es un deleite para los oídos. Además, *Movida del 76* está llena de caras conocidas que pasarían a ser garndísimas estrellas de cine: **Ben Affleck, Milla Jovovich** y **Matthew McConaughey** entre otros.

No sabemos a ciencia cierta qué se proponía el director con esta película pero si buscaba entretenernos, lo consiguió. Si buscaba retratar la adolescencia estadounidense, lo consiguió. Y si buscaba enamorarnos del rock and roll, también lo consiguió. Es una joya.

issuu-downloader.com

CÓMO LA CERVEZA SALVÓ EL MUNDO



(**Martyn Ives**, 2011) Documental de una hora a cargo de **Discovery Channel** que refleja la estrecha relación entre la historia de la cerveza y la historia de la humanidad. Este entretenido docu, repleto de curiosidades y datos históricos, nos lleva en un viaje cervecero desde las primeras civilizaciones hasta la conquista del espacio, pasando por la construcción de las pirámides de Egipto o la lucha por sobrevivir en la Edad Media. En todos estos acontecimientos, un elemento común: la cerveza.

COLEGAS DE COPAS

(**Joe Swanberg**, 2013) **Luke** y **Kate** son dos inseparables compañeros de trabajo que, tras finalizar la jornada, comparten risas, coqueteos y, sobre todo, una gran afición por la cerveza. Ambos, sin embargo, tienen pareja. Los actores tienen una química estupenda, haciendo de esta película el equivalente a pasar un buen rato con los amigos pero con una fuerte tensión sexual de por medio. Esta peli no te cambiará la vida, pero, si te gustan las comedias románticas, un rato te entretendrá.

QUEREMOS CERVEZA

(**Edward Sedgwick**, 1933) **Elmer Butts (Buster Keaton)** ama a **Hortensia** (**Phyllis Barry**) y sueña con ganar un millón de dólares para comprarle un Rolls Royce y casarse con ella. Con la Ley Seca a punto de terminar, un amigo de **Elmer** tiene una idea que los hará ricos, abriendo una fábrica de cerveza. Su ineptitud les lleva a crear un producto muy barato de fabricar que les hará asociarse con contrabandista. Aunque con esta cinta empezó el declive de la carrera de **Buster Keaton**, si lo tuyo es el cine viejuno, dale un tiento.

EXTRAÑO BREBAJE

(**Dave Thomas**, 1983) Los hermanos **Mackenzie** ayudarán a la huérfana **Pam** a intentar recuperar la fábrica de cerveza fundada por su padre, recientemente fallecido. **Rick Moranis** y **Max von Sydow** encabezan el reparto de esta comedia en la que la nostalgia del público juega un papel importante ya que, tal vez, el tiempo no le haya sentado muy bien. Salvando las distancias, podría entenderse como una precursora ochentera de *Dos tontos muy tontos*.

issuu-downloader.com

La librería Elkar Comedias celebra su cuarenta aniversario

Además de contar con la presencia de varios invitados e invitadas aún por desvelar próximo día 18, la tienda celebra esta fecha con un mural de la ilustradora local Itziar Repáraz.

Pablo Abarzuza, responsable del local de la calle Comedias, nos cuenta cómo en 1984 surgió esta librería bajo el nombre de **Xalbador**: *Todas las librerías que se abrían dentro de lo que era la empresa tomaban el nombre de alguno de los bertsolaris más importantes de cada zona. En Donosti se llamaba **Bilintx**, nosotros **Xalbador** y en Bilbao **Urretxindorra**. Luego, por temas comerciales, se pensó que sería bueno unificar el nombre de todas las librerías y se cambió a **Elkar**. Así, si vas a otra ciudad y ves el nombre de **Elkar** ya sabes qué te vas a encontrar, te da confianza.*

Desde aquella inauguración, en la que estuvieron **Miguel Sánchez Ostiz, Pablo Antoñana** y la familia del propio **Xalbador**, la tienda ha seguido trabajando en pos de la cultura de la tierra y del euskera, convirtiéndose en todo un referente tanto para público como para artistas, siendo muchos los que han pasado por allí. *Recuerdo especialmente a **Barricada** presentando "La tierra está sorda", hicieron un acústico espectacular, fue algo muy bonito. También a **Berri Txarrak**, que vino muchísima gente*, nos cuenta **Pablo**. Tantos años dan también para un buen puñado de anécdotas: *Aquí llevo 35 años y te pasa de todo. Hay una muy divertida que siempre recuerdo; la de un chico que vino a pedir "una madre para el Día del libro". Era el Día de la madre y quería un libro, le bailaron los conceptos pero fue muy divertido. También, muchas veces nos han pedido libros mezclando autores, como "Las hijas de Bernardo Alba" de **García Márquez**.* Cuando le preguntamos sobre los momentos más complicados, **Pablo** nos comenta que *el mundo del libro siempre ha estado en crisis. La época más dura fue cuando se juntaron la liberación de los precios de los libros de texto, las consecuencias de la crisis de 2008 y el auge del libro electrónico. El de los libros de texto es un mercado diferente, no es que sea la gallina de los huevos de oro pero es parte sustancial de una librería, ya que, al haber una alta rotación, ayuda a mantener un gran fondo como el que tenemos nosotros. Esto afectó no sólo a las librerías, también al mundo editorial, al de la distribución… hizo que todos espabiláramos y supuso el nacimiento de muchas editoriales independientes, la mejora en portadas, tipos de papel y diseños… hasta el libro de bolsillo y el concepto de librería han evolucionado mucho.*

Para el próximo lunes 18 de noviembre, **Elkar Comedias** ha organizado un acto conmemorativo que reunirá a amigos, clientes, trabajadores y representantes de la cultura. Además de con este evento, **Elkar Comedias** celebra su cuadragésimo aniversario con el gran mural que ha realizado la ilustradora **Itziar Repáraz** en el lateral de la tienda que da a la calle Indatxikia.

GURE ETXEA
VERMOUTHS PREPARADOS
FRITOS CASEROS
AMPLIA TERRAZA
CÓCTELES
PLAZA DEL CASTILLO 8 @gureetxea_pamplona 948 22 51 08

issuu-downloader.com

AZAROAREN 2tik
ABENDUAREN 8ra
50 ekitaldi baino gehiago, Nafarroako txoko guztietan, haur, gaztetxo eta familientzat, **Euskararen Nazioarteko Eguna** ospatzeko.

DEL 2 DE NOVIEMBRE
AL 8 DE DICIEMBRE
Más de 50 actos en todos los rincones de Navarra para niños/as, jóvenes y familias con motivo del **Día Internacional del Euskera**.

Azaroa · Noviembre

2 ***Jolastokia.*** OCHAGAVÍA / OTSAGABIA. Kontsultategian/En el consultorio. 18:00etan.

6 ***Jolastokia.*** LUZAIDE / VALCARLOS. Zinema aretoan/En la sala del cine. 11:00etan.

8 ***Iragana, magia eta etorkizuna.*** LOS ARCOS. "Carmen Thyssen-Bornemisza" kultur etxean/En la Casa de Cultura "Carmen Thyssen-Bornemisza". 12:00etan.
Ezberdin bezain eder. MUEZ *(MUETZ)*. Gesalatzeko Udaletxeko goiko aretoan/En la sala superior del ayuntamiento de Gesalatz. 17:30ean.
Koadrilan dantzan. ORONOZ-MUGAIRI. Eskolan/En la escuela. 17:30ean.

9 ***Iragana, magia eta etorkizuna.*** JAURRIETA. Udaletxean/En el ayuntamiento. 18:00etan.

10 ***Tdiskofesta.*** ORBAIZETA. Trinketean/En el trinquete. 19:00etan.
Burua txoriz beteta. OLITE / ERRIBERRI. Kultur Etxean/En la Casa de Cultura. 18:00etan.
Koadrilan dantzan. BAKAIKU. Eskola zaharretan/En las antiguas escuelas. 17:00etan.
Ez dago kutxarik niretzat. ETXALAR. Pello Apezetxea Kultur Gunean/En el Centro Cultural Pello Apezetxea. 18:00etan.

13 ***Tdiskofesta.*** RIBAFORADA. Sta. Vicenta María eskolan/En el CPEIP Sta. Vicenta María. 11:00etan.
Baso zaindaria. GORRITI. Herriko Etxean/En el ayuntamiento. 17:00etan.
Basoa. SANGÜESA / ZANGOZA. Vallesantoro Jauregiko erabilera anitzeko aretoan/En la sala de usos multiples del Palacio Vallesantoro. 18:30ean.

14 ***Baso zaindaria.*** ALZUZA *(ALTZUZA)*. Oteiza Museoan/En el Museo Oteiza. 17:30ean.

15 ***Basoa.*** TUDELA *(TUTERA)*. Lourdes Zentro Zibilkoan/En el Centro Civivo Lourdes. 11:15ean.
Ezberdin bezain eder. PERALTA / AZKOIEN. Kultur Etxean/En la Casa de Cultura. 19:00etan.
Tdiskofesta. MARCILLA *(MARTZILLA)*. Kultur Etxean/En la Casa de Cultura. 17:30ean.

16 ***Basoa.*** UZTÁRROZ / UZTARROZE. Egoiarguan/En Egoiargua. 18:00etan.
Tdiskofesta. CARCASTILLO *(ZARRAKAZTELU)*. Zinema-aretoan/En la sala del cine. 17:30ean.
Ezberdin bezain eder. LARRAGA. Kultur Etxean/En la Casa de Cultura. 17:00etan.

17 ***Ez dago kutxarik niretzat.*** EUGI. Iroso gelan/En el centro Iroso. 18:00etan.
Tdiskofesta. CASTEJÓN. Sarasate Kultur Etxean/En el Centro Cultural Sarasate. 17:00etan.
Basoa. ANDOSILLA. Espazio eszenikoan/En el espacio escénico. 17:00etan.

19 ***Burua txoriz beteta.*** VIANA. Kultur Etxean/En la Casa de Cultura. 12:30ean.

20 ***Iragana, magia eta etorkizuna.*** MIRANDA DE ARGA *(MIRANDA ARGA)*. Liburutegiaren behealdean/En los bajos de la biblioteca. 12:30ean.
Ezberdin bezain eder. CORTES. Cerro de la Cruz ikastetxean/En el CEIP Cerro de la Cruz. 11:45ean.

21 ***Baso zaindaria.*** IBERO. Kontzejuan/En el concejo. 18:00etan.

22 ***Iragana, magia eta etorkizuna.*** LODOSA. Kultur Etxean/En la Casa de Cultura. 18:30ean.
Baso zaindaria. SESMA. Liburutegi publikoan/En la biblioteca pública. 17:30ean.

23 ***Ez dago kutxarik niretzat.*** GOIZUETA. Udaletxeko ganbaran/En el desván del ayuntamiento. 18:30ean.

24 ***Baso zaindaria.*** VILLATUERTA. Kiroldegiko erabilera anitzeko aretoan/En la sala multiusos del polideportivo. 17:30ean.
Koadrilan dantzan. BERRIOSUSO / BERRIOGOITI. Artikaberriko plazan/En la plaza de Artikaberri. 12:30ean.

27 ***Baso zaindaria.*** URROZ-VILLA *(URROTZ)*. Aldageletako etxabean/En la bajera de los vestuarios. 18:00etan.
Jolastokia. JAUNTSARATS. Apeztegiberrin/En Apeztegiberri. 18:00etan.

28 ***Jolastokia.*** ERRO. Eskolan/En la escuela. 11:00etan.
Baso zaindaria. ERRATZU. Lixutegian/En Lixutegi. 17:30ean.

29 ***Iragana, magia eta etorkizuna.*** CORELLA. Kultur Etxean/En el Centro Cultural. 17:00etan.
Koadrilan dantzan. MURIETA. Kiroldegian/En el polideportivo. 18:00etan.

30 ***Baso zaindaria.*** OBANOS. Kultur Aretoan/En la Casa de Cultura. 18:00etan.

Abendua · Diciembre

1 ***Burua txoriz beteta.*** BURGUI / BURGI. Udaletxean/En el ayuntamiento. 18:00etan.
Ez dago kutxarik niretzat. AURITZ / BURGUETE. Kultur Etxean/En la Casa de Cultura. 19:00etan.

3 ***Burua txoriz beteta.*** ARRUAZU. Udaletxean/En el ayuntamiento. 12:00etan.

4 ***Tdiskofesta.*** FONTELLAS. Argia Ikastolan/En la Ikastola Argia. 11:00etan.
Iragana, magia eta etorkizuna. CAPARROSO. Virgen del Soto Ikastetxean/En el CPEIP Virgen del Soto. 11:45ean.

5 ***Koadrilan dantzan.*** MONREAL / ELO. Zentroan/En el centro. 18:00etan.
Baso zaindaria. RIPA / ERRIPA. Kontzejuaren etxean/En la casa del concejo. 19:00etan.
Iragana, magia eta etorkizuna. LERÍN *(LERIN)*. Karpan/En la carpa. 17:30ean.

6 ***Burua txoriz beteta.*** LUMBIER *(IRUNBERRI)*. Irunberriko Gizarte Etxean/En el centro Cívico de Lumbier. 18:00etan.
Ezberdin bezain eder. ITUREN. Herriko Etxeko ganbaran/En el desván del ayuntamiento. 17:30ean.

7 ***Ezberdin bezain eder.*** BARÁSOAIN *(BARASOAIN)*. SCDR Valdorvan/En la SCDR Valdorva. 18:00etan.
Burua txoriz beteta. OROZ-BETELU / OROTZ-BETELU. Liburutegian/En la biblioteca. 18:00etan.
Koadrilan dantzan. AZAGRA. Kirol pabiloian (Pablo Ariza aretoan)/En el pabellón deportivo (Sala Pablo Ariza). 11:00etan.

8 ***Iragana, magia eta etorkizuna.*** MENDAVIA *(MENDABIA)*. Mendabiako udaletxean/En el Ayuntamiento de Mendavia. 18:00etan.
Baso zaindaria. BARÍNDANO *(BARINDAO)*. Ludotekan/En la ludoteca. 17:30ean.
Ez dago kutxarik niretzat. ZUGARRAMURDI. Museoko auditorioan/En el auditorio del museo. 17:00etan.

euskarabidea
Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua
AGENDA 2030
EGITARAUA PROGRAMA

issuu-downloader.com

La economía solidaria, protagonista del mes de noviembre en *Geltoki*

Como es habitual, Geltoki dedica un amplio programa de actividades a la economía solidaria en torno al #mESS (mes de la Economía Social y Solidaria) que organiza en colaboración con REAS Navarra.

Esta edición se ha organizado bajo el lema *'No con mi dinero. Finanzas éticas vs. Banca armada'* y reúne, entre otras actividades, charlas, visitas guiadas a grupos de estudiantes de economía, exposiciones, talleres de consumo crítico, un *"Free Tour"* teatralizado e incluso un día alternativo al *Black Friday* que se celebra el sábado 30 de noviembre. Todas las actividades que forman parte del programa del *#mESS* son gratuitas.

De entre las actividades que aglutina el mes destaca un **ciclo de charlas**, organizadas para los próximos días 18, 19 y 20 de noviembre a las 19:00. El primero de estos tres encuentros se celebrará el lunes 18 en **Katakrak** y tendrá como protagonista a la cooperativa ética de crédito **Koop57** que expondrá su política de financiación y funcionamiento y presentará varios de los proyectos que ha financiado en Navarra.

Además de esta charla, el programa incluye otras dos para los días 19 y 20 de noviembre. Ambas tendrán como protagonista a **Fiare Banca Ética** y se desarrollarán en torno a dos temáticas, la banca armada y la vivienda colaborativa. La primera de ellas tendrá lugar el martes 19 a partir de las 19:00 en **Katakrak** y la segunda, que tratará el tema de la vivienda colaborativa y su financiación esta prevista para el miércoles 20 a partir de las 19:00 en el salón de actos del **Instituto Plaza de la Cruz**.

MÁS ACTIVIDADES

El amplio programa del *#mESS* se completa con actividades como un *Free Tour*, una particular visita guiada y teatralizada en bicicleta que partirá de la **Plaza del Castillo** el sábado 16 a las 11:00 y tendrá como objetivo visitar y conocer de primera mano proyectos locales financiados éticamente. Participar en este tour es gratuito pero es necesario inscribirse a través de **www.geltoki.red/mess24**. El viernes 15 a las 11:00 el espacio central de **Geltoki** acogerá el acto de entrega de diplomas de la Auditoria Social organizada por **REAS, la Red de Economía Alternativa y Solidaria de Navarra** en el que se reconocen las buenas prácticas de las entidades que forman parte de la red. Además, el programa de actividades incluye un taller de "herramientas

★AIZKORA TATTOO★
C/NAVARRERÍA 11
Un tatuaje es para toda la vida
¡Háztelo con un profesional!
aizkoratattooshop@gmail.com
TODOS LOS ESTILOS - TU IDEA O LA NUESTRA

GARAZI
948 22 08 79 CALDERERÍA 36 IRUÑA

issuu-downloader.com

para un consumo crítico" que se realizará en dos sesiones independientes, en horario de mañana y tarde, el martes 26 a las 18:00 y el miércoles 27 a las 11:00. Para participar en una de las dos sesiones es necesario inscribirse previamente a través de la web de **Geltoki**.

Por último, en contraposición a la dinámica de consumo frenético que supone el *Black Friday*, desde **Geltoki, REAS** y los **Foros de Intercooperación** del centro se ha vuelto a organizar el *Green Saturday*, una jornada dedicada a poner en valor la reparación, la recuperación y la reutilización. Se desarrollará en los andenes de la antigua estación y habrá un **Repair Café** (un taller colectivo de reparación), una fiesta de intercambio de ropa, un escape room sobre finanzas éticas, una mesa informativa sobre Economía Solidaria y Mercado Social y dos talleres, uno infantil de creación con materiales reciclados a cargo de **La Crafetera** y otro de estampación textil, para personas adultas, dirigido por la artesana textil **Alazne Juaniz (Erabili)**.

EXPOSICIÓN

Geltoki acoge durante todo el mes de noviembre la exposición *'ESSPO, la exposición de la Economía Solidaria'* de **REAS Navarra**. La obra podrá visitarse desde el día 6 al 30 de noviembre en la zona de taquillas de **Geltoki** y en ella se recogen de forma dinámica, a través de paneles interactivos, las principales características de esta forma alternativa de entender la economía así como las principales características y tipología de las entidades navarras que forman parte de la red de economía Alternativa y Solidaria.

issuu-downloader.com

Escenika presenta su programación de microteatro para el mes de noviembre

Las representaciones tendrán lugar el martes 14 y el miércoles 15 de noviembre en el espacio Katakrak de la calle Mayor.

Escenika es un proyecto de investigación social que opera desde el ámbito escénico, funcionando también como productora teatral, promotora y mediadora cultural. Impulsa una programación continua de microteatro en Pamplona-Iruña y con ello genera un espacio donde mostrar estas historias que necesitan ser contadas. Debido a su labor de unión facilita el encuentro entre personas con historias que contar y artistas que necesitan contar historias.

Esta programación, que abarcará hasta abril de 2025, surge de las *Incubadoras de historias*, laboratorios de creatividad y mentoría emocional donde se profundiza en la herida personal y comunitaria y se desarrollan nuevas narrativas en formato de microteatro. Este proceso tiene como objetivo brindar a las personas participantes herramientas para la transformación social y el cambio personal. Esto tiene el objetivo de generar más narrativas que reconozcan la diversidad para conseguir una sanación colectiva a través de las historias. Muchas de estas representaciones visibilizan situaciones de violencia cotidiana, historias que sin duda necesitan ser contadas y tratan de temas que necesitan ser hablados. **Escenika** es un proyecto que no cuenta con ningún tipo de ayuda pública o privada y que, sobre todo, da voz a aquello que necesita ser escuchado.

PRÓXIMOS EVENTOS

Las representaciones tendrán lugar los días **14 y 15 de noviembre en Katakrak**, ambos días con estos horarios:
-18:00 *Último plazo*
-18:35 *Granate*
-19:10 *¿Cien mil momentos?*
Además de estas tres representaciones propias, la programación se completa hasta las 21:30 con otras de artistas de otros lugares del Estado que comparten la visión de este proyecto. Después de las representaciones se crea un espacio de conversación para que el público pueda compartir sus sentires y pensamientos con el fin de enriquecer la reflexión individual con un compartir colectivo.

Para saber más sobre las incubadoras o para llevar estas historias a otros lugares, se puede contactar a través de **info@escenikamicroteatro.com**.

http://escenikamicroteatro.com/
@escenika_microteatro

issuu-downloader.com

14-28 NOV

RUTA
Los clásicos

Klasikoen bidea **Navarra · Nafarroa**

LOS AUTÉNTICOS DE NUESTROS BARES · GURE TABERNETAKO BETIKOAK ·

A

ANAPEH

gastrorutasnavarra.com

@anapeh.hosteleria

@gastroturismonavarra

Pamplona es gastronomía local. Una oportunidad perfecta para conocer Pamplona y su gastronomía.

Iruña tokiko gastronomia da. Iruña eta bere gastronomia ezagutzeko aukera perfektua.

PAMPLONA IRUÑA ! ES MUCHO MÁS ASKOZ GEHIAGO DA
www.pamplona.es/turismo

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñoko Udala
www.pamplona.es

cooperativa hostelería navarra

VINOS D.O. NAVARRA

Reyno de Navarra

CAJA RURAL DE NAVARRA

Reyno de Navarra Nafarroa Erresuma
www.visitnavarra.es

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

issuu-downloader.com

Unsain vuelve a sus orígenes inaugurando un nuevo local en el centro de Pamplona

El pasado 17 de octubre, el concesionario más veterano de Navarra estrenó Garage Unsain, su nuevo espacio comercial en el número 39 de la céntrica calle San Fermín.

La calle San Fermín vivió la inauguración del nuevo local de **Garage Unsain**, ubicado en pleno centro de Pamplona. Los asistentes, entre los que había varias autoridades del **Ayuntamiento de Pamplona**, así como directivos referentes de empresas navarras se sumergieron, guiados por las palabras de **Pachi Esparza** (Director General de **Grupo Unsain** y Presidente de **ADEFAN**), en la larga historia de **Unsain**, que se remonta a 1933. **Esparza** recordó cómo **Unsain** comenzó su andadura en el chaflán de la plaza Merindades, apenas a 50 metros del nuevo local y añadió *"Como ciudadanos de Pamplona, como PTVs, como amantes de nuestra ciudad y de su vida, hemos impulsado el volver al origen, al centro. Y lo hacemos con la puesta en escena del local que veis, modernista, con diseño, funcional y capaz de dar muchos servicios y de ser un punto de atención en ventas"*.

Este nuevo local, además de a la venta de coches nuevos de las diferentes marcas que representa **Unsain** (**Renault, Mazda, Dacia, Isuzu** y **Nissan**) se enfoca también a la venta de vehículos seminuevos y de ocasión, al alquiler de turismos y furgonetas (**Unsain Rent**), con servicio de entrega y recogida in situ y ofrece una amplia gama de servicios bajo su corredor de seguros, **Unsain Seguros**, que cuenta con un equipo de 8

profesionales en mediación y asesoramiento de seguros. *"Unsain Seguros forma parte de un grupo de corredurías integrado en E2K, con capacidad de asesorar en todo tipo de seguros"* aseveró **Pachi Esparza**.

Las nuevas instalaciones, que se suman a las de Pamplona, Cordovilla, Estella y Tudela, se destacan como un referente de innovación y movilidad, gracias a su diseño vanguardista y funcionalidad y reafirman el compromiso del **Grupo Unsain** por ofrecer servicios de la más alta calidad, contribuyendo al desarrollo de una movilidad eficiente en la ciudad. La decoración del local rinde homenaje a la historia de la compañía y a sus diferentes ubicaciones en Pamplona desde 1933.

www.facebook.com/unsaingrupo
unsain-grupo.com
@unsain_grupo

issuu-downloader.com

X-TRIAL PAMPLONA IRUNA NAVARRA

FIM WORLD CHAMPIONSHIP

AZAROAK 16 NOVIEMBRE 2024

ARENA NAVARRA-NAFARROA

SARRERAK / ENTRADAS:
WWW.X-TRIALPAMPLONA.COM

Oficial Sponsor

Construcciones MARIEZCURRENA

Gobierno de Navarra · Nafarroako Gobernua · Agenda 2030 · Ayuntamiento de Pamplona · Iruñeko Udala · Caja Rural de Navarra · kosner · MURIEL · WINES · nico

Noticias 3 · la moda · Servicios DKR · zplay · CARLOSMANGADO · FLYACTIONS · FIM · rfme

issuu-downloader.com

El *urban sketching* vuelve a triunfar en Iruñea

Esta ha sido la tercera ocasión en la que el conocido maratón de dibujo urbano ELKAR SKETCH se realiza nuestra ciudad. El número de participantes superó el de 2023.

Cuatro (la Plaza Consistorial, el Mercado de Santo Domingo, el Archivo General de Navarra y el hotel Pamplona Catedral) fueron los enclaves elegidos por la organización y por los que pasaron el pasado sábado 26 de octubre los más de 300 participantes de todas las edades en la décimo tercera edición del **Elkar Sketch**. Aunque el clima no acompañó tanto como en otras ocasiones, las cifras de asistencia suponen un nuevo récord para el evento desde que se realiza en la capital navarra.

Desde las 9:30 los y las participantes pudieron recoger su material (cuaderno y lápiz **Moleskine**, bono para el almuerzo y mapa de la ciudad) en **Elkar Comedias** y así arrancó la actividad, que se prolongó hasta las 18:00. Entre las 12:00 y 12:30 tuvo lugar, en las inmediaciones del **Pamplona Catedral Hotel**, el popular almuerzo o *hamaiketako*, que, además de para reponer fuerzas, sirvió como punto de encuentro para participantes. Antes de las 18:00 las personas inscritas devolvieron sus libretas compulsadas en **Elkar Comedias**, que, en las próximas semanas, dará a conocer los ganadores de las tres categorías (mayores de 16 años; jóvenes de entre 10 y 15 años y menores de 10 años) y celebrará una fiesta para entregar los galardones.

Tras diez ediciones realizándose en ciudades como Donostia, Bilbao o Vitoria-Gasteiz, hace tres años este popular encuentro de *urban sketching* recaló en Pamplona. *"Después del éxito obtenido en las dos pasadas ediciones, volvemos a apostar por la capital navarra, donde existe una gran afición por el dibujo, la ilustración y el mundo gráfico en general"*, comentaron desde **Fundación Elkar**, entidad organizadora del evento. **Moleskine**, la famosa marca de libretas y materiales de dibujo, se encargó de suministrar todo lo necesario para el dibujo. Colaboró también el restaurante **La Capilla** de **Pamplona Catedral Hotel**.

Imagen de la edición de 2023

issuu-downloader.com

CALZEDONIA

Desde hace más de 20 años, últimas tendencias y precios competitivos se dan la mano en el local de Calzedonia de la calle Chapitela. Hace poco hablamos con Maribel, Silvia y Yaiza sobre la nueva colección de otoño-invierno y la importancia del comercio de cercanía en el Casco Viejo de Pamplona.

La colección de otoño-invierno de medias, pantalones, leggins y calcetines llega ya a las 2 tiendas de **Calzedonia** de Pamplona (**Chapitela** y **Carlos III**). Además de estos nuevos productos, destaca la nueva línea *Sculpt Tights* con efecto moldeador y *push-up* en todas las tallas y densidades. Este año viene una gran variedad de pantys de fantasía con diferentes motivos y muchos colores para las más atrevidas, sin olvidar los clásicos de **Calzedonia.**

Para los más frioleros, merecen especial atención las medias térmicas dobles con efecto transparente así como los leggins y pantalones térmicos de cuero, vaqueros y algodón.

Los pantalones de **Calzedonia**, nos comenta **Silvia**, *tienen la vestibilidad de un pantalón y la comodidad de un leggin. También disponemos de una gran variedad de leggins, pantys y calcetines para niña.*

Calzedonia también ofrece una gran variedad de calcetines para todos: hombre, mujer, niño y niña, con dibujos, térmicos, algodón y lana, todos ellos remallados para que no molesten las costuras.

Son varias las **promociones** que tanto el local de Chapitela como el de Carlos III ofrecen: la tercera unidad de pantalones y leggins tiene un descuento del 50%, cogiendo 3 pantys (para todo tipo de ocasión, lisos y estampados) hay un cuarto de regalo y todos los calcetines (caballero, señora, niño y niña) tienen una oferta de 5x4.

Horario: Lunes a sábado de 10:00 a 20:30
C/ CHAPITELA 6 - PAMPLONA
AVDA. CARLOS III 57 - PAMPLONA
@calzedonia_pamplona

issuu-downloader.com

Concha Tisfaier
Santa Cerveza

Durante muchos siglos, las mujeres han sido las encargadas de hacer avanzar la tecnología de materiales para usos alimentarios. Traducción: inventar tetinas, comprobar qué materiales para ollas no eran tóxicos y cómo fermentar mejor la cerveza. Tecnología alimentaria básica. La de asegurar la supervivencia de la especie a través de la salubridad de los líquidos. En culturas como la sumeria, la egipcia o la vikinga eran las mujeres las encargadas de preparar la cerveza, conservarla y transmitir los secretos de su elaboración. Luego al mundo occidental llegaron la iglesia y el capitalismo (de cuya unión nacerían unos pocos patriarcados) y se consideró amoral que las mujeres bebieran en lugar de procrear y criar, con lo cual tampoco se veía bien que elaboraran cerveza y cobraran por ello, en vez de trabajar de gratis. Pero hasta hace cinco siglos, la cerveza era cosa de mujeres y de disidencias varias (que igual ya nos podemos poner a investigar esas historias de la Historia también).

De hecho, fue una mística de noble cuna y mejor inteligencia la que introdujo interesantes cambios en la elaboración del líquido ámbar. **Hildegarda von Bingen**. ¿Te gusta la música? Pues compuso y escribió las letras de unos temas muy chulos. ¿Eres científica? Compendios de botánica y herbología en pleno siglo XII. ¿Te va la astronomía? Murmuran que intuyó el heliocentrismo. ¿Te estás sacando el MIR? Léete su *Cause et cure*, sobre el origen de las enfermedades y su tratamiento. ¿Te quieres meter a monja? ¿Segura? ¿Sabes que ya no es la única vía para una mujer que quiera leer, estudiar y tener acceso a obras académicas? Ah, por lo del silencio y evadir el *manspreading*. Sí, lo veo.

Volvamos a la cerveza y la mística. A **Hildebarda** le interesaba la medicina y las hierbas y la higiene y, bueno, todo, pero si unes esas tres cosas pues pasa que… **Hilde** estaba preocupada por la insalubridad del agua almacenada por un lado, por otro sabía que el lúpulo tenía propiedades bactericidas, como se le daba bien la multitarea y el multipensamiento unió esas dos cosas y empezó a usar esta hierba para mantener en buen estado la cerveza y evitar muertes. Por supuesto que más gente usaría ya el lúpulo, por supuesto que el conocimiento es construido en comunidad y por supuesto que igual una rica mística fundadora de monasterios pudo apropiarse de sabidurías ancestrales. Pero sabemos que ella lo hacía porque lo dejó escrito en su tratado *Physica sive Subtilitatum*, que fue de monasterio en monasterio para que ahora veamos muchos logos de cerveza con felices monjes y ninguna monja. Santa Cerveza y Santas Cerveceras, apiadaos de nosotras cuando pidamos una caña y nos planten delante la infusión.

ENJOY
SARRIGUREN
BAR-CERVECERIA
@cerveceriaenjoy
CERVEZA · COMIDA · BUEN AMBIENTE
C/ Bardenas Reales 82 · C/ Reino de Navarra 28
Tel. 948 96 97 96 · cervenjoy@cervenjoy.com

issuu-downloader.com

LIVE!
CANALLA

¡TU NUEVA SALA DE CONCIERTOS!
Av. Bayona 2, Bajo - 31011 (Pamplona)
www.canalla.es/live
@canallalive @salacanalla

Sábado **26.10**
FON ROCK FESTIVAL

Sábado **09.11**
FUZZTACO

Viernes **15.11**
LA MARE

Sábado **16.11**
FESTIVAL SOLIDARIO ASNAEN

Sábado **30.11**
THE 80'S SHOW

Sábado **14.12**
ISABEL AAIÚN

Viernes **27.12**
BLACK FRIDAY

Sábado **18.01**
MIRARI

ENTRADAS DISPONIBLES EN
CANALLA.ES/LIVE

issuu-downloader.com

EL LAMONATORIO
por EL JARDÍN DE MENDEL

Hace un par de números os contaba que **las razas humanas no existen**, y poco después hubo polémica en redes porque **Juan Luis Arsuaga** dijo lo mismo en *prime time*. Si alguien que no sabe lo que es el **ADN** y mucho menos la **frecuencia alélica** se atreve a decir que un científico de la talla de Arsuaga es *woke* por afirmar esto, imaginaos la credibilidad que tengo yo ante sus ojos. Pero bueno, a mí me la trae al pairo, así que hoy vengo a refutar otra creencia muy arraigada en la cultura popular: que "una **copita de vino** al día" no es perjudicial para la salud, es decir, **que hay una dosis segura de alcohol**.

Siento aguaros la fiesta una vez más, monadas. La dosis segura de alcohol son los padres, como los **Reyes Magos**, la supremacía aria, el gobierno más progresista de la historia o la igualdad de género en los **Premios Nobel**. Atendiendo a datos proporcionados por cientos de estudios (lo que llamamos un **metaanálisis**, el máximo nivel de evidencia científica), las autoridades sanitarias lo tienen claro: igual que ocurre con el **azúcar libre**, no hay ninguna cantidad de **etanol** (o **alcohol etílico**), por pequeña que sea, que no sea nociva para nuestro organismo. O lo que es lo mismo: para evitar que el alcohol dañe nuestras **células**, no deberíamos beber **ni una gota**.

Y es que el alcohol daña nuestras células, y mucho. No en vano es el **principal factor de riesgo de enfermedades y muerte prematura** en hombres y mujeres de entre **15 y 49 años**. ¿Y qué enfermedades causa? Aparte de cargarse el **hígado** (el detoxificador oficial del organismo), el **consumo moderado** de alcohol aumenta el riesgo de **desarrollar hasta 7 tipos de cánceres**: boca, garganta, laringe, esófago, colon, recto e hígado. En mujeres también se asocia al **cáncer de mama**. Además, puede potenciar la aparición de **enfermedades cardiovasculares**, **infecciosas** y problemas de **salud mental**, o provocar **accidentes de tráfico**. Una joyita el señor etanol. Aunque el etanol no es el causante directo del daño celular, sino los compuestos que se forman cuando se **metaboliza**. Uno de los peores es el **acetaldehído**, resultado de la descomposición del etanol por la enzima **alcohol deshidrogenasa**. El acetaldehído, que también está presente en el humo del **tabaco**, es chunguísimo, un **carcinógeno** de primera. Si exponemos a las células a esta sustancia se producirán **daños en su ADN** y un aumento de **radicales libres**, más papeletas para que surja una **célula cancerígena**. Aunque tenemos otra enzima que después transforma el acetaldehído en **acetato** y éste se descompone en agua y CO_2, el poco tiempo que está en contacto con nuestras células puede ser suficiente para causar una avería. Si la ingesta de alcohol es **muy alta**, el daño será mucho mayor, pues el acetaldehído estará en las células más tiempo hasta que nuestras enzimas puedan descomponerlo. Conclusión: una copita de **vino** en las comidas o unas **birras** el finde con los colegas nos entran de maravilla, pero guardan un dardo envenenado y debemos ser conscientes de ello para poder tomar **decisiones informadas**. No seré yo quien os diga que dejéis de beber alcohol porque sería una hipócrita. Solo pretendo que cuando lo hagáis no os autoengañéis. El alcohol es **tóxico y muy adictivo**, y toda la **publicidad encubierta** detrás de sus supuestos beneficios debería estar prohibida y penada. Hoy sabemos que la tabaquera **Phillip-Morris** sobornaba a científicos para que sus informes encubrieran lo malísimo que era fumar. Pues bien, las grandes bodegas o las empresas cerveceras no se quedan atrás. Cuando leáis en un titular que la cerveza, el vino, o cualquier otro licor pueden ser beneficiosos para la salud, **miente** como lo hace la **Ministra de Vivienda** cuando afirma: «*la única tensión que me preocupa es la del precio del alquiler*». Nadie se echa piedras sobre su propio tejado. Ni las multinacionales que venden productos nocivos, ni las multipropietarias con poder para legislar.

eljardindemendel.wordpress.com

issuu-downloader.com

08/11 JULEN AXPE

#TOTEMCOMEDY

22/11 LA GRIPE Y TÚ

GIRA PLATERO Y TÚ

09/11 SÍNKOPE

14/11 DARK TRANQUILLITY

+ MOONSPEL
+ WOLFHEART + HIRAES

23/11 EL KANKA

29/11 SÓLSTAFIR

+ ORANSSI PAZUZU + HELGA

15/11 VARRY BRAVA

16/11 BIZNAGA + NAKAR

30/11 SKABIDEAN

13/12 ECLIPSE 14/12 SEX PISTOLS EXPOSE 27/12 STAY HOMAS 28/12 METAL JAIA TRIBUTE XIV
04/01 SOZIEDAD ALKOHOLIKA + FLITTER 11/01 AGAINST YOU + DINAMITA + KARNE CRUDA
17/01 IGNASI TALTAVULL #TOTEMCOMEDY 24/01 CARCASS + BRUJERÍA + ROTTEN SOUND
25/01 IZAKI GARDENAK 01/02 STICK TO YOUR GUNS + BODYSNATCHER + ELWOOD STRAY + NO CURE
07/02 LA INQUISICIÓN + ARENE 6 + STREETWISE 14/02 BUHOS 16/02 AIRBOURNE (SOLD OUT)
22/02 BRIGADE LOCO + KALEKO URDANGAK + AZKEN SUSTRAIAK 28/02 MIDAS ALONSO 01/03 J MARTINA
07/03 TALCO + AÑUBE + GARRATZ 08/03 GEOFF TATE 14&15/03 BIZARDUNAK (2ª FECHA/DATA)
21/03 DIRKSCHNEIDER 22/03 FOYONE 28/03 REBUJITOS 29/03 DELIRIUM TREMENS + APOTHEKE
25/04 FRAN PATI #TOTEMCOMEDY 17/05 NON SERVIUM (SOLD OUT)

TOTEM
SINCE 2004

2024-2025

INFO & TICKETS
SALATOTEM.COM

FOLLOW
@SALATOTEMARETOA

issuu-downloader.com

MIS VIAJES
POR GAZTE-CHE
HOY: CEBADA

Después de que los vídeos cortos de **Tik Tok** y otras redes sociales me volvieran un pelotudo atómico y que gracias a que mis amigos me hostiaran pudiera salir del trance más idiota de mi vida, volví a ser el de siempre: un borracho. Sí, no lo niego. La vida es demasiado dura como para vivirla sobrio. He visto muchos programas sanos sobre el tema del alcoholismo y esa peña que lo da todo para morir sin nada. Sé que me estoy matando en vida, pero peor sería vivir sobrio para enterarme de cuánto pago por vivir. Porque pagamos por todo y parece que pagar viene incluido en la partida de nacimiento. Yo no soy un negacionista de los impuestos, creo que hay que pagar, pero ¿tanto y por tantas cosas? La cerveza ayuda a olvidar esas cosas y otras tantas más, pero, sobre todo, ayuda a ver la vida con otros ojos.

El mes pasado no me fui de viaje por culpa de los malditos vídeos. Se comieron esa parte de mi vida, una adicción que había quedado atrás. Decidí que iba compensar mi estupidez con una gran idea: irme de paseo por la cuna de la cerveza europea. Uno de mis primos tiene una casita en Chequia y decidí que iba a llevarle algo de jamón del bueno a cambio de un tour cervecero. Mi primo me dijo que había un tour así en Praga. Grata sorpresa. No lo dudé y para allá me fui. La ciudad es bonita, pero eso no me importaba una mierda, yo iba a lo que iba, que para eso me había gastado unos favores con otro primo que trabaja en **Iberia**. Bueno, qué decir. Estos tipos sí que la tienen reclara. Y no solo la cerveza, que también la hay tostada. Tienen hasta un museo de la cerveza, gente sabia. Pero nada de boludeces, me voy a detener en lo que hay que detenerse: la ruta.

Arranqué por el **U Fleku**, un lugar con demasiada luz para mi gusto, pero con una *pilsen* muy rica, aunque la tostada era mejor, trece graditos, ni más ni menos. De ahí me fui al **Cerny Lev**, o **León Negro**, según me tradujo mi primo. Dicen que abrieron este antro en la Edad Media y me lo creo, había viejos rancios y todo. No me gustó. Después fui al **Gato**, al **Aquila Negra** y sin más. Ya iba medio de lado cuando entré en el **Basta Banset-hú**. A primera vista iba a ser el último de la zona porque me estaba hartando de tanta luz y pijerío, pero cuando me hicieron pasar a la parte de atrás (mis primos y sus contactos) me quedé flipando. Me dijeron que podía tomar directamente de los fermentadores. ¿Qué barril ni barril? La cerveza mientras se está haciendo, ese lujo infinito al que sólo los cerveceros y sus asistentes tienen permiso, esa maravilla de la naturaleza, en momento intrínseco de la transformación de la cebada en cerveza, de la comunión entre el lúpulo amargo y el fermento de cebada hecho malta que se funden para materializar por vez primera una cerveza que nace, que fermenta y deja atrás sus orígenes labriegos para convertirse en la reina de nuestros paladares borrachos y sedientos… *NA ZDRAVI*, dijo el cervecero, *na zdravi* dije yo, nos miramos y hundimos en la barrica fermentadora nuestros vasos. Yo sólo pude observar atónito el mío: un caldo vibrante y turgente llenaba mi vaso. Era opaco, sin filtrar. *Si está fermentando todavía, ¡es cerveza bebé!*, me dije para mis adentros, respiré hondo y me metí la pinta entera casi sin respirar, de un solo trago. ¡Casi vomito! ¡Qué asco! Eso era un puto asco. Le faltaba hacer, por algo la dejan reposar, la filtran y le sacan la mierda del proceso. Ese engendro a mitad de camino entre cereal podrido y vómito de animal enfermo me cortó completamente el rollo. Todo el idilio del proceso y la madre que lo parió se fue al carajo en ese bar. Mi primo me lo había advertido: *no tomés todo lo que estos te digan, porque son muy animalicos*, pero yo en mis trece quería ser más que cualquiera y probar la cerveza más fresca del mundo, la que todavía no acabó de nacer. ¡Craso Error!

Así acabó mi tour de la cerveza en Praga, vomitando y yendo al trono a depositar los restos de mi triunfal asedio a los orígenes de la cerveza. Prometo que nunca más voy a querer ser más vivo que nadie ni hacer algo tan estúpido como querer probar cosas inacabadas, eso no tiene sentido, no tiene ningún sentido. La cerveza mientras más industrial, pasteurizada, filtrada y acabada, mejor.

issuu-downloader.com

LORALDIA PLAZA

IRUÑALDIA

AZAROAK 18-23 NOVIEMBRE

AZAROAK 18 NOVIEMBRE

FRANKESTEIN AGURGARRIA
ANA GALARRAGA ETA PETTI
ELKAR DENDA. KOMEDIAS KARRIKA, 14 / 19:00 / LITERATURA ETA MUSIKA LITERATURA Y MÚSICA / 60 MIN / DOAN GRATIS

DUGUNA - IRUÑEKO DANTZARIAK ETA BROKEN BROTHERS BRASS BAND
SUSTRAI COLINA ETA SARAI ROBLES
UDALEKO PLAZA PLAZA CONSISTORIAL / 20:30 / DANTZA, MUSIKA ETA BERTSOLARITZA DANZA, MÚSICA Y BERTSOLARITZA / 40 MIN / DOAN GRATIS

AZAROAK 19 NOVIEMBRE

EGUN ZORAGARRIAK
AUTOREA AUTOR: ALFREDO SANZOL. EUSKARARA EKARRIA VERSIÓN EN EUSKERA: PATXO TELLERIA
GAYARRE ANTZOKIA TEATRO GAYARRE / 20:00 / TEATROA TEATRO / 90 MIN / 12 € (10 € LORAZAINAK)

AZAROAK 20 NOVIEMBRE

ITZULPENA-TRADUCCIÓN + PETTI
ANGEL ERRO ETA PETTI
KARRIKIRI IRUÑEKO EUSKALDUNON TOPAGUNEA. XABIER KARRIKA, 4 / 19:00 ANGEL ERRO / 19:30 PETTI
DANTZA ETA MUSIKA DANZA Y MÚSICA / 90 MIN / DOAN GRATIS

AZAROAK 21 NOVIEMBRE

MUNSTROEN BILA: OHE AZPIAN AURKITUTAKOAK
MARIA OSES ETA IDOIA
LABA. GAZTELU PLAZA, 2 / 19:00 / LITERATURA ETA MUSIKA LITERATURA Y MÚSICA / 60 MIN / 5 € / 3 € LORAZAINAK

RR
MAIALEN LUJANBIO
KATAKRAK. KALE NAGUSIA 54 / 20:30 / PERFORMANCE / 55 MIN / 5 € / 3 € LORAZAINAK

AZAROAK 22 NOVIEMBRE

BOZAK
NEREA ERBITI, LIDE HERNANDO ETA MAIALEN ERROTABEHERE
CONDESTABLE / 20:00 / MUSIKA MÚSICA / 100 MIN / DOAN GRATIS

AZAROAK 23 NOVIEMBRE

ARDO DASTAKETA + MIKEL INUN
BAZTANGO XURIE UPATEGIA + MIKEL INUN ETA SERGIO MAYORAL
ZALDIKO MALDIKO. ANTSOLEAGA KARRIKA, 9 / 12:30 / ARDO DASTAKETA + MUSIKA CATA DE VINO + MÚSICA / 90 MIN / DOAN

GELAJAUZIAK
KUKAI
UDALEKO PLAZA PLAZA CONSISTORIAL / 18:00 / DANTZA DANZA / 35 MIN / DOAN GRATIS

AI, GURE JUANETEAK
PATXO TELLERIA, ADRIÁN GARCIA DE LOS OJOS ETA MAIDER LOPEZ
NAFARROAKO ANTZERKI ESKOLA (NAE) ESCUELA DE TEATRO DE NAVARRA / 19:30 / TEATROA + MUSIKA TEATRO Y MÚSICA
70 MIN / 12€ (10€ LORAZAINAK)

SARRERAK | ENTRADAS: IRUNALDIA.EUS

Antolatzaileak | Organizan:

Laguntzaileak | Colaboran:

Babeslea | Patrocina:

issuu-downloader.com

DISCALCULIA

por HELEN ÁGREDA WILES

Teslas copan las carreteras. Jóvenes se encierran en el metaverso de sus **Meta Quest 3** para charlar con otros avatares solitarios. Drones entregan paquetes a domicilio. La revolución de la *blockchain* desafía el *status quo*. Y nadie, absolutamente nadie, ha conseguido todavía hacer una puta cerveza sin alcohol que no dé tremendo asco.

Me falta poco para cumplir un año sin beber (en mi caso el alcohol es sinónimo de cerveza) y no ha habido manera humana de beberme una sin, o una cero, o una doble (incluso triple) cero y disfrutarla. *"Prueba la tostada"*, me han dicho cuatro millones de veces. Que no. Que a mí me gusta la rubia normalica, la simple, la que no pretende ser nadie, la que podría beber todo el mundo todo el rato. *"Pero es que la tostada cero no sabe a tostada."* No sabe, no. Sabe a agua de fregar. Sabe mal. Sabe triste. Porque le falta chispa. Le falta el aliento, la fuerza, la pasta.

¿Lo has pillado? ¿El guiño a **Estopa**? Muy bien. Si no lo has pillado, es poco probable que estuvieras viéndolos hace unas semanas en el **Navarra Arena**. Yo sí estuve. Estuve con cuatro amigas y 13.995 no amigas. Récord de gentío batieron, porque **Estopa** lo podría escuchar todo el mundo todo el rato. **Estopa** no pretende ser nada que no es, igual que la cerveza que se bebía en un katxi el cantante (que me sé su nombre, pero decirlo suena a presidenta del club de fans y tampoco es eso). Ahí estaban, derrochando vulgaridad y medianía, la birra en su vaso de plástico y el tío con su camisa **"Harley Davidson"** que le regaló la tía **Petri** en el amigo invisible del 95. A un lado, el hermano, meneando la rasta esa que le cuelga de la cabeza desde hace 25 años, y al otro **Conchi Heredia**, derramando arte y, esta sí, añadiéndole un poco de glamour (flamenco) al asunto.

Estopa no ofrece nada nuevo ni alternativo, ni va a darle un rollo interesante a tu **Instagram** cuando lo subas. **Estopa** no va a intentarlo con el autotune, ni romperse la cabeza con letras vanguardistas o reinvenciones extrañas a lo que son, que es lo que siempre han sido: un no complicarse la vida; un alegría y buen humor; un a las penas… *puñalás*. Por eso un **Navarra Arena** lleno hasta la bandera. Por eso mezclada la gente de 60 años y la de 12.

Pero perdona, disculpa, no era a **Estopa** a lo que veníamos, sino a la cerveza, y lo que no puede ser es que yo entre en una cervecería y tenga que elegir entre la *stout* que sabe a chocolate, la porter con aroma a café y la *IPA* con gusto a moscatel de grano menudo, y acabe pidiéndome un patxarán (esto es por fliparse, seguramente sería un **Nestea**). No puede ser que no haya en la oferta un triste tercio de **Estrella Galicia**; una lata de **San Miguel**; una litrona de **Xibeca** (hace publicidad gratis, es **Dulceida** con cero *followers*). No puede ser, en definitiva, este feo a la bendita mediocridad. Me niego.

Que viva lo común y lo ordinario, la cerveza industrial y las camisas feas.

issuu-downloader.com

Unsain

Pamplona
otra. Zaragoza, Km. 3,5.
Cordovilla

saber más

issuu-downloader.com

issuu-downloader.com

ARIES Tu determinación y tus principios te colocarán en el lugar que debes estar: en la puta calle.

TAURO Te gustaría ser una botellaca de Paulaner pero lo justo llegas a un zurito de Cruzcampo con limón.

GÉMINIS Tú, Géminis, en su día fuiste una sabrosa y vigorizante IPA pero desde hace tiempo eres una cerveza barta esfabada. Se te ha ido el gas, que en términos humanos es lo mismo que la gracia.

CÁNCER Todo depende de la perspectiva. Hay gente que ve el vaso medio lleno y gente que lo ve medio vacío. Tú, el vaso, esté como esté, te lo bebes.

LEO Mide bien tus fuerzas antes de tomar decisiones drásticas. En especial aquellas que involucran a novias de excombatientes chechenos con problemas para gestionar su agresividad.

VIRGO Tu gato va a sufrir un accidente. Pero no te preocupes, cerca de Berrioplano hay un cementerio indio. Entiérralo ahí y espera a ver qué pasa.

LIBRA Todo el tiempo que pasas en el gimnasio es tiempo que no pasas en la biblioteca.

ESCORPIO Este mes no te va a pasar nada especial. Buena noticia viendo el año que llevas.

OFIUCO Padecer celiaquía y tener alergia a la cerveza sin gluten, típico de ti, Ofiuco.

SAGITARIO Lo tuyo con las oposiciones es como lo del programa espacial de Zambia. ¿Que no sabes de qué hablo? Anda y corre al YouTube, ya verás qué risas.

CAPRICORNIO Te bebes casi 400 litros de birra al año. Lo que no tengo claro y si deberías sentirte orgulloso o empezar a preocuparte.

ACUARIO Mejor te iría si cada cuatro birras que te tomas, hicieras honor a tu nombre y bebieras un Aquarius. Seguramente alguna fábrica de cerveza se iría a la quiebra pero empezarías a distinguir formas y figuras sencillas a simple vista.

PISCIS Mi queridísima Piscis, la cuarta luna de Orión acaba de entrar en tu signo. No sé exactamente qué carajos significa esto y no lo voy a investigar, que la revista es gratis y, para lo que me pagan, bastante me lo curro ya.

issuu-downloader.com

BIGOTE Y PERILLA

EL RETRO

BARDENAS REALES 68
SARRIGUREN (NA)
T (+34) **948 59 45 05**
M (+34) **634 50 50 07**

issuu-downloader.com

Festival SantasPascuas
IX Edición. Navidades 2024
www.santaspascuas.com

Los Planetas / Albert Pla / Dorian / Alcalá Norte / Carlangas
Nudozurdo / Melenas / Chill Mafia / 107 Faunos
Los Jaguares de La Bahía / Juárez / Brecha / Los Ácidos
Marte Lasarte / 3Heads / Fría Jane / Rig31

BritPop: Exposición, talleres y conferencias

ORGANIZA:
ASOCIACIÓN SANTAS PASCUAS ELKARTEA
MAXIMUS CIRCUS 2025 A.I.E.

APOYADO POR:
Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala
Gobierno de Navarra | Nafarroako Gobernua
Obra Social "la Caixa"
FUNDACIÓN

PARTICIPAN:
ZENTRAL
txintxarri.
civican
NAVARRA MUSIC COMMISSION
LAST TOUR

COLABORAN:
KEYCHANGE
MIKEL MURU ZABAL

UN PROYECTO:
mecna

issuu-downloader.com

issuu-downloader.com